Guía para el Repaso en Clases de la Lección de la Escuela Sabática

1er. Trimestre de 2011
"Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas"

Lección 3
15 de Enero de 2011

El estrés

Joyce Griffith

H I S T O R I A

Aylén echó una mirada a su reloj. Ella hoy estaba a cargo de la división de Cuna, un grupo de aproximadamente quince bebés y niños pequeños de hasta dos años de edad y muchos de sus padres. *"Espero que Heather se acuerde de que hoy tiene que ayudarme",* se dijo. Otra de sus responsabilidades era prestar servicio como organista de la iglesia. Recogió todos los personajes de peluche relleno para sus historias con los niños, tomó una pesada carpeta etiquetada "Música para órgano" y se dirigió a la puerta. Su esposo la seguiría más tarde.

En pocos minutos Aylén estaba en la iglesia practicando con un grupo de tres cantantes y un trompetista que presentarían una parte especial musical justo antes del sermón. Ella apenas tuvo tiempo de arreglar su música para el servicio de adoración cuando los niños comenzaron a llegar para su Escuela Sabática de Cuna.

Cuando ella se dirigía escaleras abajo desde el órgano hacia el vestíbulo, el taco de sus brillantes zapatos negros se enganchó en la alfombra, haciéndola caer. Aylén quedó hecha un ovillo. Alguien de la iglesia corrió hasta ella y la ayudó a levantarse y a llegar hasta el salón de Cuna. No estaba sangrando pero un moretón estaba comenzando a formarse en su rodilla. Las medias estaban rotas, pero su vestido era largo.

Luego de la Escuela Sabática era tiempo de acomodarse en el órgano. Para su horror, Aylén vio que el número del himno de apertura que estaba impreso en el boletín de la iglesia era incorrecto. ¿O el número estaba bien, y el título del himno era el incorrecto? Ella decidió seguir con el himno.

Durante el sermón Aylén pensó en las tres parejas que ella había invitado a su casa para la comida del sábado. *"Oh, querida..."*, se recordó repentinamente que dos de las seis personas eran vegetarianas totales, y ella había utilizado algo de leche descremada en la salsa de hongos. Esperó que no se ofendieran.

La melodía del tradicional himno "Oh, día de reposo y felicidad..." resonó a través de la cabeza de Aylén. "Oh, día de gozo y paz...". Ella negó con su cabeza. "Tal vez debería escribir de nuevo ese himno. Algunas veces es más como ‘Día de estrés y tristeza. Día de dolor y pena’".

1. **Pensamientos orientadores.** ¿No nos enredamos algunas veces en situaciones estresantes en nuestro servicio al Señor? ¿El sábado es para ti un tiempo libre para dormir y comer más que cualquier otro día de la semana, o un frenesí de actividades? ¿Te encanta estar involucrado en tu iglesia local, o te sobrecoge ocuparte en alguna tarea extra? ¿Y qué puedes decir de la vida cotidiana? ¿Cuánto estrés serio has tenido que manejar los últimos uno o dos años? ¿Consideras que resistes más estrés que una persona promedio? ¿Qué tiene que ver el ser un cristiano con el ocuparse del estrés de la vida? ¿Es pecado experimentar estrés? ¿Todos los fieles seguidores de Dios están libres del estrés? Intercambia opiniones al respecto.

2. **Una mirada sobre Elías.** ¿Por qué razón piensas que Dios estaba tan ávido de mostrarle su amor y cuidado a Elías? Imagina que estás junto a Elías durante la sequía. Justo cuando él está experimentando el atormentador dolor del hambre, Dios le envía el almuerzo. ¿Piensas que la actitud de Elías hacia los hacia los fastidiosos cuervos haya cambiado cuando ellos le traían comida dos veces al día? ¿Puedes imaginar una situación durante los días finales cuando tu suministro de comide se termine, tal como le pasó a Elías? ¿Orarías para que los cuervos te traigan comida? ¿Ha estado Dios tan cerca de ti y obrado tantos milagros por ti que nunca dudas de Él? ¿O el estrés algunas veces nos agota no importa lo que creamos?

3. **Matar es estresante.** ¿Te ha parecido divertida o te ha contrariado la declaración en la Lección del Lunes respecto de que Elías, sin duda alguna, experimentó severo estrés cuando él condujo la ejecución de centenares de adultos y niños? ¿Ordena Dios alguna vez el castigo por la muerte en nuestros días? ¿Por qué sí o por qué no? Supongamos que se te haya pedido que integres un jurado de ejecución para criminales sentenciados a muerte. ¿Sería estresante esta situación para ti? ¿Qué sucede si una persona no puede manejar el estrés? ¿Por qué razón Dios permitió que Elías se sumergiera, de un estado de victoria triunfal a una total desesperación? ¿Podemos esperar que Dios nos saque de una situación en la que el estrés parece más de lo que podemos soportar?

4. **Recuperándose del estrés.** El autor de nuestra Lección describe la experiencia de Elías en el desierto con los cuervos y su largo camino hasta el monte Horeb como la receta para la recuperación física de su severo estrés. ¿Piensas que el ejercicio físico puede desempeñar un papel en hacerle frente al estrés? Cuando la vida se convierte en agitada, ¿le importa a Dios la calidad de nuestras súplicas a Él? ¿Nos escucha sólo cuando nuestras oraciones

siguen el ejemplo de Jesús y otros personajes de la Escritura? ¿Has alguna vez caminado rumbo a la depresión? ¿Son los remedios naturales (el descanso, la alimentación adecuada, el ejercicio...) medios suficientes para ayudarnos a controlar el estrés extremo? ¿O la intervención médica algunas veces desempeña un rol vital en ayudar a algunos de nosotros a enfrentar el estrés? Intercambia opiniones al respecto.

5. **Del bosque a la congregación.** ¿Has encontrado alguna vez paz en un retiro en un bosque o a la orilla del mar cuando tú luchabas con los desafíos de la vida? Estar solo por un rato ¿te ayudó a lograr una sensación de paz cuando habías sido maltratado por palabras hirientes o juicios apresurados? ¿Qué podemos decir acerca de levantarte e ir a la congregación de Dios cuando te sientes desanimado? ¿Tienes amigos cuya presencia te ayuda a calmarte cuando estás deprimido o te inspiran a volver a estar activo? ¿Cuán valiosos son los verdaderos amigos en esos tiempos estresantes?

6. **Ayudando a los demás.** ¿Estarías de acuerdo con la afirmación de que la mayor parte del estrés que sentimos es causado por nuestro egocentrismo? ¿Has conocido a alguien que obviamente ama al Señor pero está sobrecogido con la idea de levantarse y contarle a otros creyentes una bendición especial que él o ella ha recibido? ¿Qué es lo que no anda bien aquí? ¿De qué modo los oradores y actores superan el pánico escénico o el miedo al público? Si tu iglesia comenzara un curso para personas que sufren el "pánico escénico", ¿iría alguien?

7. **Sintiendo su presencia.** ¿Has pedido alguna vez la presencia de Dios en tu corazón cuando te estabas enfrentando a las dificultades? ¿Qué pasó? ¿Tienes una relación activa con el Espíritu Santo, el Ser divino que oye nuestras oraciones y habla a nuestros corazones? ¿Qué se requiere para tener una caminata íntima con Dios? ¿Quita Dios las fuentes de nuestro estrés? Si no es así, ¿cómo nos ayuda Él a ocuparnos de ellas?

¡Feliz sábado!



© Joyce Griffith

Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática